

快乐备孕!
健康孕育!



中国优生科学协会推荐读物

备孕怀孕胎教产检 一看就懂

中国优生科学协会学术部◎主编



轻运动，重营养
让胎儿健康地成长
听音乐，赏名画
用心为胎儿做胎教



吉林科学技术出版社

备孕怀孕胎教产检 一看就懂

中国优生科学协会学术部◎主编

图书在版编目(CIP)数据

备孕怀孕胎教产检一看就懂 / 中国优生科学协会学术部主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2018.9
ISBN 978-7-5578-3576-7

I. ①备… II. ①中… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②胎教—基本知识 IV. ①R715.3②G610.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第296055号

备孕怀孕胎教产检一看就懂

BEIYUN HUAIYUN TAIJIAO CHANJIAN YI KAN JIU DONG

主 编 中国优生科学协会学术部
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 端金香 宿迪超
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710 mm×1 000 mm 1/16
字 数 240千字
印 张 15.5
印 数 1-7 000册
版 次 2018年9月第1版
印 次 2018年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635176 85651759
85635177 85651628
85652585

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3576-7
定 价 45.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

前言



俗语云：十月怀胎，一朝分娩。在这漫长的10个月的孕育过程中，孕妈妈们都有对幸福的期待、对未来的憧憬。同时，也会对自己孕期生活充满疑惑和忧虑：自己和胎宝宝的变化、怀孕了该注意什么、怎么吃才能给胎宝宝提供最充足的营养、胎宝宝发育得好不好、需要做哪些检查、孕吐时怎么吃、怎样对胎宝宝进行胎教……不用上百度，你所关心和疑惑的问题都能在本书里找到妇产专家的解答。

本书让孕妈妈在轻松了解孕期知识的同时，心情愉快。孕妈妈可以一边学习知识，一边欣赏书中精心挑选的图片，通过学习清楚自身每一阶段的变化和每一处细节，可以帮助孕妈妈与胎宝宝一起顺利地度过整个孕产期。



PART 1

孕1月·悄悄到来的小生命

第一节 孕1周 准备怀孕

你准备好了吗·····	18
远离不利于受孕的食物·····	19
待孕妈妈要做哪些检查·····	20
培养优质的精子·····	21
培养优质的卵子·····	22
掌握受孕诀窍·····	23
受孕是胎教的第一步·····	24



第二节 孕2周 精子和卵子的结合

制作一张基础体温表·····	25
加速营养进补·····	26
了解怀孕的征兆·····	27
让受精卵安全“着陆”·····	28
了解胎教·····	29



第三节 孕3周 受精卵正在分裂

孕妈妈生活全面展开·····	30
孕妈妈如何防辐射·····	31
记录重要的孕期数据·····	32
孕妈妈用药需谨慎·····	33
做些缓解疲劳的简单运动·····	34
准备好胎教需要的物品·····	35

第四节 孕4周 胎儿经由绒毛组织吸收养分

营造舒适温馨的环境·····	36
享受插花生活 休闲时光·····	37
了解遗传的秘密 孩子会	
像谁·····	38
现代诗歌欣赏《再别康桥》···	40
音乐欣赏《鳟鱼》·····	41



PART 2 孕2月·开始有早孕反应

第一节 孕5周 胎儿心脏开始跳动

如何检测自己怀孕了·····	44
快来算算宝宝的出生日·····	45
早孕反应知多少·····	46
应对早孕反应的方法·····	47
孕早期要避免性生活·····	48
送给宝宝一份爱的礼物——怀孕日记·····	49

第二节 孕6周 胎儿快速发育



温水洗澡，缓解烦躁·····	50
胎宝宝最爱的食物·····	51
防止孕早期流产·····	52
有些化妆品要避免使用·····	53
现代诗歌欣赏《面朝大海， 春暖花开》·····	54

第三节 孕7周 胎儿心脏完全形成

看似卫生的错误习惯·····	55
孕妈妈要避免剧烈运动·····	56
孕妈妈这样饮水才健康·····	57
谨防孕早期异常妊娠·····	58
怎么做音乐胎教·····	59



第四节 孕8周 手臂和腿部开始细分

给胎宝宝一个安静的环境·····	60
孕早期爱美也是一种胎教·····	61
名画欣赏《向日葵》·····	62
音乐欣赏《高山流水》·····	63

PART 3

孕3月·平安度过孕早期

第一节 孕9周 胚胎可以称为胎儿了



为什么选择孕妇奶粉·····	66
如何挑选孕妇奶粉·····	66
准生证办理知多少·····	67
孕妈妈缓解抑郁小妙招·····	68
孕妈妈，你的睡眠还好吗·····	69
要调整自己的起居生活习惯·····	70
名画欣赏《阿尔夜间的露天咖啡座》·····	71

第二节 孕10周 胎儿大脑发育迅速

孕期不可任意吃酸·····	72
解决孕妈妈的便秘烦恼·····	73
脑黄金DHA知多少·····	74
去医院建立怀孕档案·····	75
音乐欣赏《爱之梦·降A大调》·····	76

第三节 孕11周 胎儿迅速成长

孕期早餐很重要·····	77
孕妈妈吃水果有讲究·····	78
维生素D的重要来源·····	79
产检时间要知道·····	80
名画欣赏《拾穗者》·····	81

第四节 孕12周 孕早期要结束了

营养食谱推荐·····	82
击退妊娠纹的小妙招·····	83
激动人心的第一次产检·····	84
解读产检报告·····	85



PART 4

孕4月·最舒适的阶段

第一节 孕13周 孕中期开始了

这些食物要慎食·····	88
日常生活中的孕妈妈动作姿势要点·····	89
孕妈妈的美丽计划·····	90
音乐欣赏《仲夏夜之梦》·····	91

第二节 孕14周 可以区分胎儿性别

选对内衣，穿出健康与美丽·····	92
职场妈妈巧搭上班装·····	93
孕妈妈，你补钙了吗·····	94
孕期是否一定要禁欲·····	95
有趣的对联欣赏·····	96

第三节 孕15周 胎盘完全形成

了解腹部疼痛的原因·····	97
孕妈妈乳房保养方案·····	99
减压手指操 月亮船·····	100
孕妈妈补碘三大攻略·····	102

第四节 孕16周 胎儿的神经系统开始工作了

口腔保健，你做好了·····	103
指甲透露着孕妈妈的健康信息·····	104
做好孕中期的体重管理·····	105
一起来做孕妇操·····	106
展开想象，跟宝宝说说话·····	107



PART 5

孕5月·能感受到胎动了

第一节 孕17周 宝贝，安心住下吧

锁住食物的营养·····	110
预防胎宝宝贫血，补铁是关键·····	111
孕妈妈抽筋怎么办·····	112
对付小腿水肿有妙招·····	113
第二次产检：唐氏综合征 筛查·····	114
插花生活 水果兰花草·····	115



第二节 孕18周 胎儿心脏跳动更加活跃



腰酸背痛怎么办·····	116
第三次产检·····	117
阴道出血别惊慌·····	118
避开胎教的误区·····	119
黏土手工 萝卜·····	120

第三节 孕19周 胎儿的表情变丰富了

孕妈妈鼻出血莫紧张·····	121
孕中期的饮食指导·····	122
给胎宝宝取一个小名·····	123
远离这些食物·····	124
寓言故事《断尾的狐狸》·····	125

第四节 孕20周 感觉器官快速发育

孕妈妈将免疫抗体传送给胎宝宝·····	126
---------------------	-----

胎动的感觉真奇妙·····	127
胎动规律早知道·····	128
学会数胎动，监测胎宝宝的健康·····	129
学习测量宫底高·····	130
腹胀严重的调理方法·····	131

PART 6

孕6月·保持愉悦的心情

第一节 孕21周 消化器官逐渐发育

孕妈妈怎样吃能减少热量的摄取·····	134
记忆力下降别担心·····	135
告别孕期抑郁症·····	136
孕妈妈玩折纸·····	137
填色游戏 老鼠·····	138



第二节 孕22周 胎动更频繁了

进补要适当·····	139
巧吃水果护牙龈·····	140
远离妊娠糖尿病·····	141
血容量迅速增加，补铁要 跟上·····	142
名画欣赏《泉》·····	143

第三节 孕23周 胎儿的牙齿开始发育了

孕妈妈的重要营养素——维生素·····	144
孕妈妈身体清洁有讲究·····	145
用药一定小心谨慎·····	146
和准爸爸一起享受美食·····	147

第四节 孕24周 胎儿超过500克了

孕妈妈头发护理别忽视···	150
胎宝宝经常和妈妈交流···	151
孕期痔疮，可以没有·····	152
巧做家务保安全·····	153
缓解孕期情绪，丈夫按摩 有奇效·····	154
胎教故事《老苏坦》···	155



PART 7

孕7月·胎动越来越强烈

第一节 孕25周 子宫逐渐被填满



健脑食物知多少·····	158
逛街牢记安全准则·····	159
腹式呼吸助孕妈妈好 心情·····	160
孕妈妈坚持两少一多·····	161
音乐欣赏《One Summer's Day》·····	162

第二节 孕26周 胎儿肺泡开始发育

糖类——胎宝宝的热能站·····	163
保护孕妈妈的脚·····	164
饮食消水肿，安全又有效·····	165
练习拉梅兹呼吸法·····	166
雕塑欣赏《抱鹅的少年》·····	167

第三节 孕27周 胎儿的眼睛可以睁开了

拍摄孕期写真，留下美好

回忆····· 168

孕妈妈小心孕期瘙痒症····· 169

警惕妊娠高血压综合征····· 170

妊高征患者的饮食原则····· 171

名画欣赏《干草车》····· 172



第四节 孕28周 胎儿大脑迅速发育

击退静脉曲张，重塑美腿····· 173

看孕妈妈腹形，知胎宝宝健康····· 174

发生假性宫缩时莫紧张····· 175

生活琐事需注意····· 176

第四次产检：排除妊娠糖尿病····· 177

PART 8

孕8月·身体越来越笨重



第一节 孕29周 进入孕晚期

孕晚期重点营养素····· 180

这些症状要注意····· 181

深呼吸，缓胸闷····· 182

腹部为什么会发硬····· 183

黏土制作 草莓····· 184

名画欣赏《梦》····· 185

第二节 孕30周 胎儿生殖器更明显

动手布置未来的儿童房·····	186
营养师的贴心建议·····	187
缓解孕晚期的胃灼热·····	188
什么是前置胎盘·····	189
近视孕妈妈的护眼秘籍·····	190
音乐欣赏《蝴蝶》·····	191



第三节 孕31周 胎儿生长速度开始减慢

宝宝长大会像谁·····	192
孕妈妈抗过敏秘籍·····	193
要注意心理保健·····	194
哪些事情要停止做了·····	195
胎动减少了·····	196
名画欣赏《农民的婚礼》·····	197

第四节 孕32周 活动空间越来越小

悉心养护，预防早产·····	198
孕晚期尿频滴答滴·····	199
粗粮虽好，但不宜多吃·····	200
趣味手指操 大瀑布·····	201

PART 9

孕9月 · 离宝宝出生越来越近

第一节 孕33周 胎儿能排出尿液了

第五次产检 注意妊娠高血压综合征 ·····	204
------------------------	-----

提前掌握早产的征兆·····	205
这些事情应提前安排·····	206
孕晚期运动操·····	207
拼捏画 燕鱼·····	208

第二节 孕34周 头部开始朝向子宫颈

应对孕晚期疼痛·····	209
脐带绕颈不可怕·····	210
如何自我检测孕期抑郁症·····	211
平复心绪的深呼吸训练·····	212
名画欣赏《小园丁》·····	213

第三节 孕35周 准备分娩用品

孕妈妈自我心理调适·····	214
判断羊水多与少·····	215
选择分娩的医院·····	216
补锌有助于孕妈妈分娩·····	217
学习拉梅兹分娩镇痛法·····	218
音乐欣赏《小夜曲》·····	219

第四节 孕36周 胎儿器官发育成熟了

谨慎预防羊水早破·····	220
列一张宝宝专属物品 清单·····	221
不必恐惧会阴侧切术·····	222
顺产如何避免会阴侧切·····	223
正确对待分娩痛·····	224
插花生活 马蹄莲·····	225



PART 10

孕10月·终于等到这一天了

第一节 孕37周 胎儿形成免疫能力

坐骨神经痛的来袭·····	228
你是高龄产妇吗·····	229
分娩产程·····	230
粘贴画手工 美丽的蝴蝶·····	233

第二节 孕38周 已是“足月儿”

准备孕妈妈待产包·····	234
自然分娩好处多·····	235
可能无法避免的剖宫产·····	236
了解无痛分娩·····	237
趣味猜谜语·····	238



第三节 孕39周 离分娩越来越近了

待产过程中孕妈妈要做的事·····	239
临产前的准备运动·····	240
准爸爸助产，孕妈妈放松减压·····	241
名画欣赏《小淘气》·····	242

第四节 孕40周 结束所有的辛苦等待

易被忽略的临产信号·····	243
听懂助产医生的话·····	246
音乐欣赏《水上音乐》·····	247

